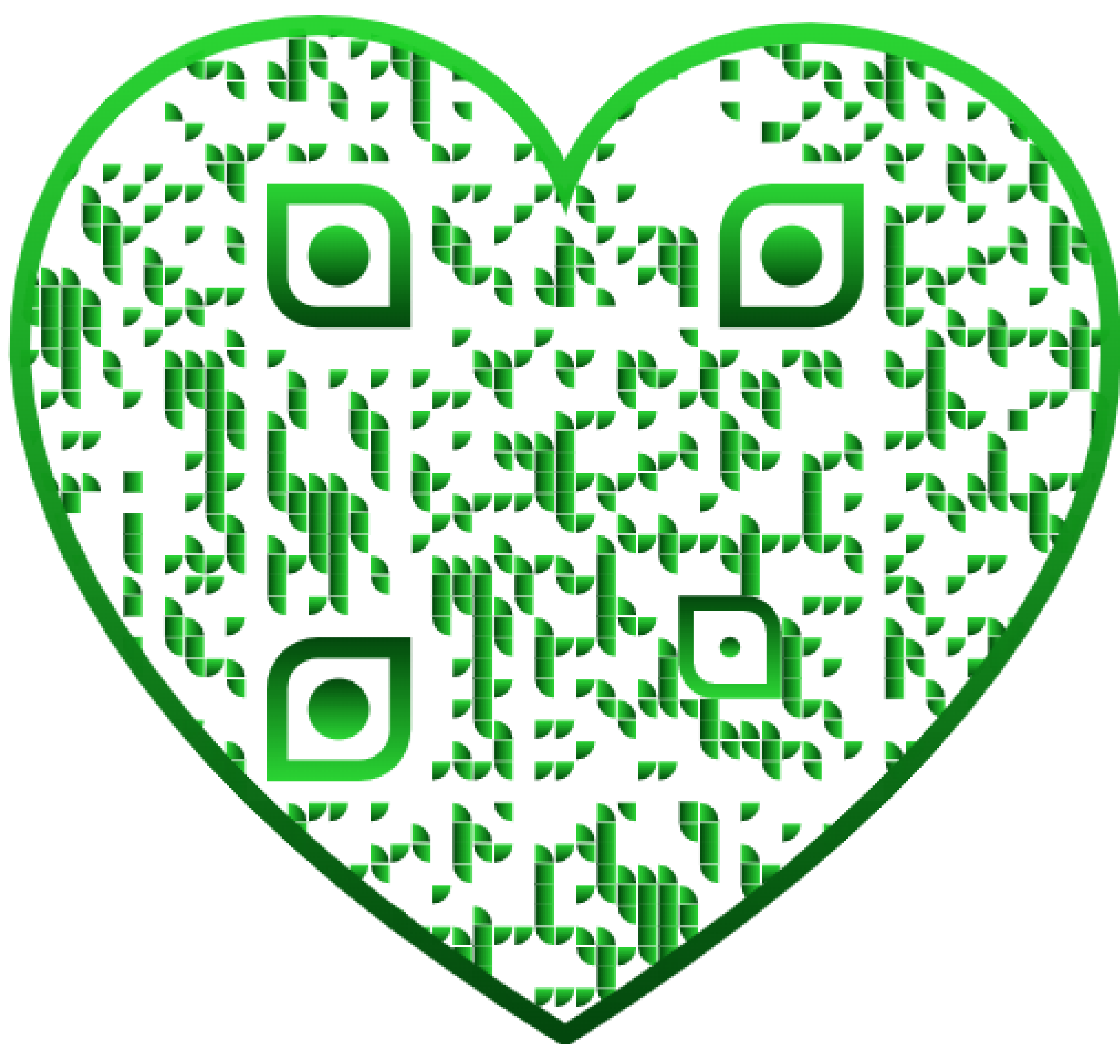
CULINÁRIA EXÓTICA

DOCES INTELIGÊNTES

BERENICE MOREIRA DIAS



BERENICE MOREIRA DIAS

CULINÁRIA

EXÓTICA



PREFÁCIO

Para quem gosta de experiências e novos sabores a culinária exótica sempre será uma alternativa viável e este livro certamente vai contribuir com algumas novidades na sua mesa.

Foram selecionados também alguns doces não tão exóticos, mas deliciosos e se contrapõe bem a algumas receitas apresentadas neste livro.

A primeira eu não tive coragem de experimentar, mas amigos que experimentaram gostaram.

Boa sorte!

ÍNDICE

OLHO DE CABRA______________________________ 07

TANAJURA ASSADA___________________________ 08

SOPA DE BAMBU COM COGUMELOS____________ 10

RÃ FRITA___________________________________ 11

LULAS COM REBENTOS DE SOJA______________ 13

CALDO DE PIRANHA__________________________ 15

CARRÊ DE JAVALI COM SALSÃO_____________ 17

TERIYAKI DE CARNEIRO_______________________ 20

SOPA DE BENARES___________________________ 22

LOMBO PICANTE_____________________________ 24

OVOS COM CARANGUEJO______________________ 26

COELHO COM MOSTARDA________________________ 27

MIOLO A VITELONE______________________________ 29

PEIXE NO VAPOR COM ANTIBOISE_______________ 30

AVESTRUZ C/ RISOTO DE GORGONZOLA_________ 34

TABELA DE NUTRIÇÃO___________________________ 36



OLHO DE CABRA

INGREDIENTES

6 Olhos de Cabra

10g de coentro em grão

2 Colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de aceto balsâmico

2 xícaras (chá) de leite de coco

1 xícara de creme de leite

1 dente de alho

1 colher (sopa) de cebola picada

1 colher (sopa) de salsinha

sal e pimenta a gosto

PREPARO

Coloque o azeite de oliva, a cebola e o dente de alho picados numa panela com água fervida. Refogue os olhos de cabra. Despeje o aceto balsâmico e mexa.

Coloque pimenta a gosto. Jogue o leite de coco e creme de leite e misture até o molho ficar cremoso.

Decore o prato com a salsinha.

TANAJURA ASSADA

UMA BREVE HISTÓRIA

A tanajura é a fêmea da formiga saúva, também conhecida como formiga-de-asa. Desde os tempos coloniais os portugueses aprenderam a saboreá-la e quando assada na manteiga, é um prato delicioso.

Ela comumente faz seu ninho no chão e no mês de outubro, quando o tempo está quente, saem do ninho em enxame, e fica nos galhos das árvores mais próximas. As que conseguem se livrar de seus perseguidores, cavam sua toca no chão onde põem seus ovos, formando, assim, um novo formigueiro. Vale salientar ainda, que a tanajura, além de participar da culinária brasileira, também é usada para se fazer um chá bem apurado, que serve para combater os males da garganta, como faringite, amigdalite e afins. Dizem, também, que a tanajura é um prato considerado afrodisíaco, aconselhado às pessoas que sofrem de debilidade sexual.

MODO SE PREPARO

Arrancam-se as asas, o ferrão e as pernas da tanajura depois de lavá-las em água corrente e em uma frigideira, prepara-se um refogado com cebolas raladas, um pouco de óleo ou manteiga e sal a gosto.

Depois de dourar as cebolas, fritam-se as tanajuras em fogo brando, até que fiquem torradas, sem queimar, juntando-se então a farinha de mandioca

SOPA DE BAMBU COM COGUMELOS

INGREDIENTES

Duas fatias cortadas em tiras de rebentos de bambu

Dois cogumelos chineses secos

7 a 10 colheres (sopa) de caldo de frango

Sal fino

Uma colher (café) de vinho chinês (ou brande)

¼ de colher (café) de monoglutamato de sódio

¼ de colher (café) de pimenta

1 colher (café) de maisena dissolvida em água

½ colher (café) de óleo de amendoim

PREPARAÇÃO

Põe-se a cozer o caldo de frango, juntando-se os cogumelos e os rebentos de bambu.

Quando ferver bem, tempere com sal, vinho, monoglutamato de sódio, pimenta e maisena dissolvida.

Rega-se em seguida com óleo de amendoim, o caldo bem quente e mexendo-se bem antes de servir.

RÃ FRITA

INGREDIENTES

Pernas de rã

Leite

Farinha, sal, pimenta

Manteiga

Glutamato monossódico

Alho e sumo de limão

Maionese temperada

PREPARAÇÃO

Põem-se as pernas de rã de molho em água salgada durante 15 minutos. Umedeça-as então com um pouco de leite, passando na farinha temperada com sal, pimenta e glutamato monossódico.

Após isto, frita-se na manteiga um dente de alho esborrachado, numa frigideira, em lume não muito forte.

Quando o alho começar a escurecer, doure as pernas de rã de ambos os lados.

Na seqüência, use papel absorvente para desengordura-las, e então sirva juntamente com sumo de limão ou maionese temperada com caril.

MOUSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

3 claras

3 Gemas ligeiramente batidas

1 Xícara de chá de suco de maracujá

1 Pacote pequeno de gelatina sem sabor

1 Copo de leite

1 Xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de água

1 lata de creme de leite sem o soro

MODO DE FAZER

Em banho-maria, derreta a gelatina na água, depois junte o suco de maracujá e as gemas. Após isto, retire do fogo e acrescente o leite, o creme de leite e o açúcar.

Por fim, coloque as claras em neve, misturando tudo até ficar um creme. Levando a geladeira até a hora de servir.

LULAS COM REBENTOS DE SOJA

INGREDIENTES

150 g de lulas pequenas

100 g de rebentos de soja

Dois dentes de alho

3 colheres (sopa) de óleo de amendoim

½ colher (café) de sal fino

½ colher (café) de monoglutamato de sódio

¼ colher (café) de pimenta

3 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de vinho

½ cebola cortada

Duas rodelas de alho francês

6 colheres (sopa) de água

PREPARAÇÃO

Numa tigela, deitam-se as lulas e misturam-se o alho, duas colheres de sopa de óleo de amendoim, sal fino, monoglutamato de sódio, pimenta, duas colheres de sopa de molho de soja e vinho. Mexe-se muito bem e deixa-se repousar durante 30 minutos.

Numa frigideira aquece-se uma colher de sopa de óleo de amendoim e quando estiver bem quente, coloca-se a cebola, o alho francês e os rebentos de soja e misture tudo.

SORVETE DE CREME AO MOLHO

Numa panela, ferva o vinho do porto com água e 1/2 xícara de açúcar até reduzir a 1 xícara.

Reserve.

Em outra panela, misture o gorgonzola, o creme de leite e o restante do açúcar.

Leve ao fogo em banho-maria e ferva até dissolver e virar um creme.

Em pratos individuais, ponha uma bola de sorvete e uma porção de creme quente.

Regue com a calda de vinho e enfeite com folhas de hortelã.

CALDO DE PIRANHA

INGREDIENTES

03 piranhas médias

02 cabeças de cebola

01 maço de cebolinha

01 maço de salsinha

01 pimentão

140g extrato de tomate

08 dentes de alho

01 maço de coentro

01 xícara (chá) de maizena

01 xícara (chá) de óleo

sal a gosto

MODO DE FAZER

Retire o couro das piranhas, corte-as ao meio e tempere com alho e sal.

Pique a salsa, a cebolinha, a cebola, o pimentão e o coentro e soque separadamente o alho com o sal.

Coloque uma panela grande no fogo com uma colher de óleo e deixe fritar o alho com o sal. Quando estiver dourado, coloque todos os temperos picados, o extrato de tomate e deixe ferver. Assim que ferver, coloque as piranhas temperadas e dois litros de água, diminua o fogo e deixe ferver por uma hora, mexendo sempre. Assim que os pedaços de piranha e os temperos estiverem se desmanchando de cozido, coloque junto uma colher de maizena dissolvida em um copo de água, mexendo logo em seguida. Após alguns minutos passe-as em uma peneira fina e sirva em xícaras de chá ou copos.

Rendimento: 6 pessoas

CARRÊ DE JAVALI COM SALSÃO

INGREDIENTES

5 dentes de alho picados

2 cebolas médias (200g) picadas

4 folhas de louro esmigalhadas

1 ½ xícara de salsão picado (180g)

1 colher (sopa) de sal

1 carrê de javali de 1,7 kg limpo

3 xícaras de suco de laranja

MODO DE FAZER

Junte todos os ingredientes numa tigela grande e cubra com um filme plástico. Deixe na geladeira por 12 horas, no mínimo.

Preaqueça o forno a 200ºC (quente). Transfira os ingredientes para uma assadeira e cubra com papel alumínio.

Leve ao forno até a carne ficar macia (mais ou menos 1h e 40min.).

Retire o papel e asse até dourar, virando-a na metade do tempo (cerca de 10 minutos de cada lado).

Coloque numa travessa, regue com o molho e sirva em seguida.

GELADO FESTIVO

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

4 ovos

1 lata de creme de leite (sem soro)

4 colheres da de sopa de chocolate em pó

4 colheres das de sopa de açúcar refinado

1/2 litro de leite

cerejas para enfeitar

MODO DE FAZER

Faça um creme batendo-se no liqüidificador, o leite condensado, leite de vaca e as 4 gemas.

Leve ao fogo brando até levantar fervura.

Reserve até esfriar.

Chantilly

Coloque em uma batedeira, 4 claras e bata até o ponto de neve, então coloque 4 colheres de açúcar e bata mais um pouco, depois misture o creme de leite sem o soro.

Calda

!/2 Copo de água

4 Colheres das de sopa de chocolate em pó

4 Colheres das de sopa de açúcar refinado.

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela todos os ingredientes e faça uma calda.

Depois retire do fogo e deixe a calda esfriar, então leve ao congelador por 10 minutos

MONTAGEM

Misture o primeiro creme e o segundo creme muito bem.

Depois coloque-os em uma forma untada com a calda, levando ao congelador logo em seguida.

No dia seguinte, desenforme e enfeite com as cerejas.

TERIYAKI DE CARNEIRO C/ COGUMELOS

INGREDIENTES

750g carne magra de carneiro

60 ml shoyu escuro

5 colheres de Sake

2 cc gengibre fresco ralado

1 dente de alho pequeno esmagado

300g cogumelos Shiitake pequenos frescos lavados

2 cebolas médias cortadas em quartos e separadas

4 colheres de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Corte a carne de carneiro (uma paleta de 1kg vai bem...) em cubos de 4cm. Retire toda gordura possível.

Misture a carne com o molho de soja, sake, gengibre e o alho numa bacia plástica e deixe marinando coberto com plástico por duas horas ou mais no refrigerador.

Separe a carne, reserve a marinada.

Faça espetinhos alternando um cubo de carne, uma fatia de cebola e um cogumelo.

Pincele com óleo de soja e ponha para fritar sobre uma chapa untada ou diretamente sobre o fogo (+ -10 cm) por 4-5 minutos de cada lado. De vez em quando regue com a marinada.

Rendimento: 6 porções.

Dicas!

Pode substituir o carneiro por filé mignon, sobrecoxa de frango desossada, peixe de carne firme (congro, cação ou vermelho, por exemplo).

O cogumelo Shiitake pode ser grande cortado em pedaços de 4 cm. Eu costumo substituir as cebolas por chalotas, acho-as menos ácidas e mais gentis com a digestão...

SOPA DE BENARES

INGREDIENTES

½ kg de espinafres

1 colher de banha

1 cebola

1 alface

1 ramo de tomilho

200 g de fiambre, em duas fatias

200 g de camarões descascados

250 g de fatias de pão torrado

sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Limpe os espinafres, lavando-os em várias águas, então cozinhe-os num tacho, com um pouco de água salgada.

Deixe-os escorrer, recolhendo-os na seqüência em um recipiente a água da cozedura, e então esprema-os bem e após isto, pique-os.

Num tacho derreta a banha e doure a cebola cortada finamente.

Lave bem a alface, cortando-o em tirinhas e adicione-a logo em seguida às cebolas.

Condimente então com bastante pimenta moída na ocasião e uma pitada de tomilho.

Corte o fiambre em quadradinhos, incorpore-o na mistura no tacho e deixe-o alourar, junto com os camarões.

Deixe cozinhar durante alguns minutos e regue com o líquido da cozedura dos espinafres reservado.

Tampe o recipiente baixe o lume e deixe continuar a cozinhar durante mais 10 minutos.

Pouco antes de retirar o recipiente do lume, adicione os espinafres picados.

LOMBO PICANTE

INGREDIENTES

1 kg de lombo de vaca

6 dentes de alho

6 colheres de sopa de mostarda branca

Chili em pó

8 cebolas

Manjericão em pó

Sal e pimenta à gosto

PREPARAÇÃO

Com o auxílio de uma faca, faça alguns cortes no lombo e neles introduza, dentes de alho cortados ao meio; barre a carne com mostarda e disponha-a num tacho grande, com o vinho, cozinhando em lume brando, durante 15 minutos; mexa freqüentemente e tempere com sal, pimenta e Chili.

Pique as cebolas, misture-as com o manjericão e, deite-as sobre a carne, passados os primeiros quinze minutos de cozedura. Baixe o lume e deixando cozinhar mais uma hora, virando várias vezes a carne de modo a que esteja sempre coberta com a cebola, tanto por cima como por baixo.

Apague o lume e cubra o recipiente deixando a carne repousar durante 8 horas.

PUFF DE MANGA

INGREDIENTES

3 Mangas grandes maduras

1/2 xícara das de chá de açúcar

1 pacote de gelatina incolor sem sabor

1 xícara das de café de água

1 xícara das de chá de creme de leite fresco

MODO DE FAZER

No liqüidificador bata as mangas (sem o caroço) com o açúcar.

Dissolva na água a gelatina conforme as instruções da embalagem.

Bata o creme de leite fresco até ficar mais consistente.

Junte tudo e leve para gelar.

OVOS COM CARANGUEJO

INGREDIENTES

6 ovos

150 gr de caranguejo fresco ou de lata

2 cebolas novas picadas

1 dente de alho

Sal e pimenta

1 colher de sopa de nuac mam

2 colheres de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

Bata os ovos e esmague o alho. Refogando-os no azeite durante 1 minuto, então acrescente o caranguejo, deixando refogar por 2 minutos, junte-se o nuac mam, temperando logo em seguida com sal e pimenta e coloque em cima dos ovos, mexendo até que os ovos estejam completamente cozidos.

COELHO COM MOSTARDA

INGREDIENTES

1 coelho

3 colheres (sopa) de manteiga

1 copo de vinho branco

3 cebolas raladas

1 pote de mostarda

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 colheres (sopa) de creme de leite

Conhaque para flambar

sal à gosto

PREPARO

Tempere o coelho com o sal e envolvendo-o com a mostarda.

Aqueça a manteiga em uma panela e doure até que cozinhe, flambe-o com conhaque e então retire-o da panela e reserve.

Nesta mesma panela doure a cebola, acrescente a farinha de trigo e aos poucos o vinho.

Coloque o coelho na panela e deixe cozinhar por 20 min. em fogo baixo. Acrescente o creme de leite e deixe engrossar.

MIOLO A VITELONE

INGREDIENTES

02 miolos de vitelo

01 colher de manteiga

01 dente de alho grande

Salsinha

Cebolinha

Sal

Pimenta do reino

Azeite

PREPARO

Lave bem os miolos com água. Coloque-os em uma panela com um litro de água. Deixe ferver por dez minutos e depois escorra o líquido.

Em uma frigideira, frite o dente de alho com a manteiga.

Coloque os dois miolos juntamente com uma pitada de pimenta do reino, sal, salsinha e cebolinha. Deixe tudo ferver por dois minutos então regue com azeite e sirva com arroz e farofa.

PEIXE NO VAPOR COM ANTIBOISE

INGREDIENTES

Court - Bouillon

1 peixe de +/- 1 kg de namorado ou robalo

4 litros de água

1 copo de vinho branco seco

1 cebola média cortada em pedaços

1 cenoura em rodelas

1 fatia de limão (rodela)

1 ramo de salsa

1 folha de louro

1 pitada de sal

5 ou 6 grãos de pimenta

Sauce Antiboise

5 tomates sem pele e sem semente, maduros e firmes

1 xíc. de azeite

1 cebola bem picada

2 colheres de sopa de salsa picada e cebolinha

1 colher de sopa de coentro

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARAR

Court - Bouillon:

Numa peixeira Trudi cozinhe o caldo por 45 min., penere este líquido e deixe esfriar.

Coloque o líquido na peixeira Trudi e ponha em fogo bem fraquinho e coloque o peixe enrolado em filme plástico perfurado sobre a grade.

Cozinhe por aproximadamente 15min, até o peixe fique opaco.

Sauce Antiboise

Pique o tomate e coloque numa tigela junto com a cebola, o azeite, o limão o sal e a pimenta. Aqueça as sementes de coentro e acrescente.

Leve à geladeira e deixe por 1 hora.

Retire o peixe da panela, desembrulhe-o e coloque-o sobre um prato.

Coloque o molho e sirva com legumes cozidos.

BAVAIROSE DE MORANGO

INGREDIENTES

1/2 litro de natas geladas

1 kg de morangos

6 folhas de gelatina incolor

200 gramas de açúcar em pó Para o molho

1 chávena de morangos triturados

3 colheres das de sopa de açúcar em pó

MODO DE PREPARO

Arranje e lave perfeitamente os morangos.

Bata as natas firmemente com o açúcar e junte os morangos triturados, reservando alguns para decoração.

Demolhe a gelatina e, depois de espremer bem, dissolva-a em banho-maria, num pouco de água.

Incorpore-as ao creme de morangos e verta a mistura numa forma previamente passada por água fria.

Leve ao frigorífico para solidificar por completo.

Prepare o molho levando ao lume o purê de morangos com o açúcar até obter uma calda espessa.

Coloque-a por cima da bavaroise depois de bem distribuída enfeite com morangos.

AVESTRUZ C/ RISOTO DE GORGONZOLA

INGREDIENTES

600 gr de filé de avestruz cortados em medalhões

Sal, pimenta do reino óleo e manteiga para grelhar

2 alhos-porós em rodelas

2 colheres (sopa) de manteiga

2 xícaras de vinho tinto

½ xícara de vinho do Porto

½ cebola batidinha

galhos de salsa

galhos de tomilho

MODO DE FAZER

.

Cozinhe a cebola em 1 xícara de vinho tinto, juntamente com os galhos de salsa e tomilho.

Deixe reduzir à metade, acrescente a outra xícara de vinho tinto e o vinho do Porto e deixe reduzir novamente à metade. Coe e reserve para servir sobre a carne. (Aqueça antes de servir).

Tempere os medalhões com sal e pimenta do reino.

Esquente uma frigideira com óleo e manteiga e doure os medalhões de ambos os lados.

Retire e reserve.

Doure os alhos-porós na manteiga até que estejam macios e distribua sobre os medalhões e sirva com o risoto

Rende 5 porções.

TABELA NUTRICIONAL

ESPÉCIE	CALORIAS (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)
Javali	160	22,0	2,8
Frango	246	18,1	18,7
Avestruz	126	25,5	2,7
Faisão	241	36,9	9,7
Boi	225	19,4	15,8
Rã	88	19,9	0,3
Coelho	162	21,0	8,0
Cordeiro	206	17,1	14,8